

3 tactiques essentielles pour la conception de programme.

Une attention particulière doit être accordée pour recueillir le plus d'informations sur le sport et toutes ses exigences, afin de façonner l'athlète autour des fondations et de toutes les interactions complexes entre les différents éléments.

Malheureusement, regarder le mouvement et simplement essayer d'y ajouter une certaine résistance ne fonctionne tout simplement pas. Par exemple, prenons l'entraînement du hockey. J'ai vu des conneries, dont un gars qui attachait une poulie à l'extrémité d'un bâton de hockey et imitait le mouvement. Ce n'est qu'une mauvaise compréhension de ce qui se cache derrière tout mouvement lié au sport dans son ensemble.

Je dis toujours que "le core s'active grâce aux extrémités", bienvenue dans la force de rotation. Un des meilleurs exemples est celui du tir frappé au hockey. Dans ce cas, dès que vous soulevez le bâton pour initier l'élan, l'épaule et le bras gauche s'étendent, étirant le torse et surtout l'épaule gauche loin de la hanche droite. Toute cette énergie accumulée est le réflexe d'étirement nécessaire pour abaisser le bras et initier la ligne descendante pour le tir.

Tout d'abord, le bâton ne pèse presque rien à ce stade, donc si vous attachez le bâton avec la poulie du haut pour tenter d'imiter et surcharger le mouvement, cela serait inutile.

La force de rotation ne provient pas du poids que vous devez pousser vers le bas, elle provient de nombreux muscles tirant en même temps pour initier le l'élan. Il faut voir différentes parties du mouvement et les additionner toutes ensemble, l'erreur majeure de certains entraîneurs qui tentent «d'innover».

Donc, peu importe la façon dont vous essayez d'ajouter de la résistance à un tir, la vitesse de contraction et la puissance sont la clé, qui dans ce cas-ci, est la résistance à la vitesse, se déplaçant à très grande vitesse, avec une charge donnée. Pour la résistance à la vitesse, ici, la charge ne change jamais.

En fait, le bâton se plie un peu lorsqu'il frappe la glace, ce qui donne au bâton un certain pouvoir pour lancer la rondelle lorsque le joueur la frappe. Pensez au rotateur interne, pec, épaule et dos, ainsi que le bras droit tire vers l'arrière pour soulever le bâton lorsque le bras gauche frappe la glace et pousse vers le haut.

Tous les muscles antagonistes sont à l'œuvre pour ralentir le swing, le bas du dos, les obliques internes et externes, les abdominaux et les lats. Les jambes effectuent un

certain travail de stabilisation en cours de route lorsque la chaîne postérieure se dresse et les ischio-jambiers contrôlent la stabilité du genou.

Maintenant, un coup frappé n'est pas la seule chose à regarder pour la performance d'un joueur de hockey. S'il est incapable d'atteindre la rondelle, c'est inutile. Cependant, les mêmes muscles qui sont importants pour un tir frappé puissant sont à peu près les mêmes que pour le patinage de puissance.

Maintenant, que faire de toutes ces informations? Je recherche 3 éléments.

Position

Dans quelle position l'athlète est-il le plus fort et le plus faible? Comment puis-je le rendre plus rapide / plus fort? Quelles sont ses tâches principales?

Dans ce cas, pensez core, dos, chaîne postérieure, chaîne scapulaire.

Performance

Comment puis-je rendre l'athlète plus fort / plus rapide / plus puissant? Quel exercice lui en donnera le plus pour son argent et la meilleure performance?

Dans ce cas, pensez à la vitesse, à la force explosive, à la force réactive.

Progression

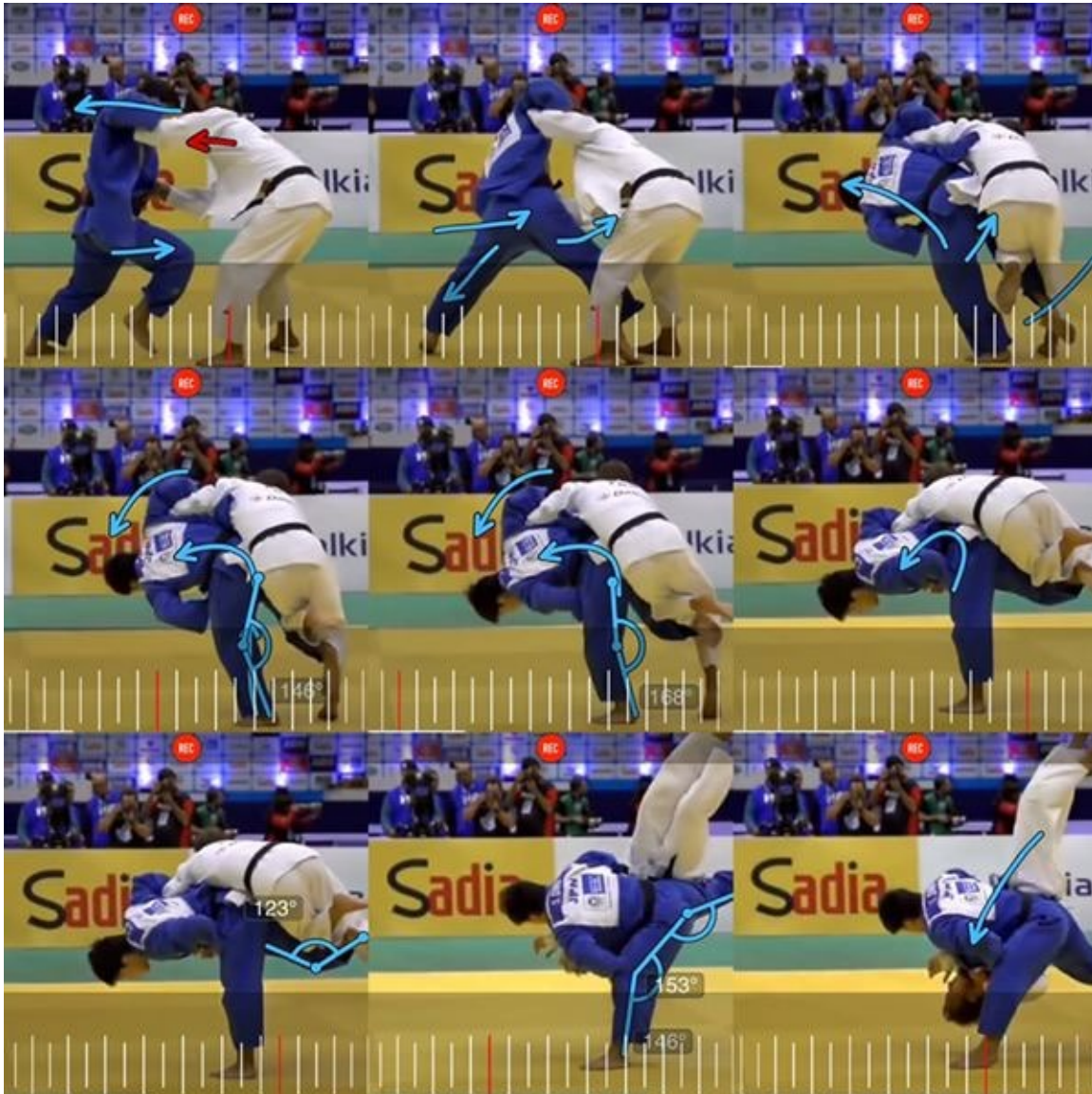
Où est-ce que je veux l'amener? Quelles qualités doit-il acquérir pour performer à ses capacités optimales?

Dans ce cas, sortez des sentiers battus. En plus de travailler la chaîne postérieure et des muscles du dos pour des performances de sprint optimales, on pourrait également penser à gagner de la masse musculaire maigre afin de minimiser les blessures, car le hockey est un sport d'impact et très physique. Alternez les phases d'hypertrophie, d'hypertrophie fonctionnelle et de force. Chaque qualité de musculaire se nourrira les unes des autres, rendant l'athlète fort, puissant et moins sujet aux blessures. Gagner des muscles, c'est comme couvrir les articulations d'une couche protectrice. Il en va de même pour tous les autres sports d'impact, comme le football, le rugby et les sports de combat.

Les sports de contact partagent des similitudes. Prenons un judoka et un joueur de ligne offensive. La stratégie de positionnement est primordiale quand quelques secondes pourraient régler le score ou un avantage.

Le push / pull et la puissance / force réactive sont une stratégie très courante dans les sports de combat (le joueur de ligne de football a des stratégies très similaires à celles de la lutte contre les plaqués et les blocages). Le placement de la main joue un rôle majeur dans la façon d'arrêter votre adversaire et les saisies intérieures donnent l'avantage et le contrôle le plus souvent.

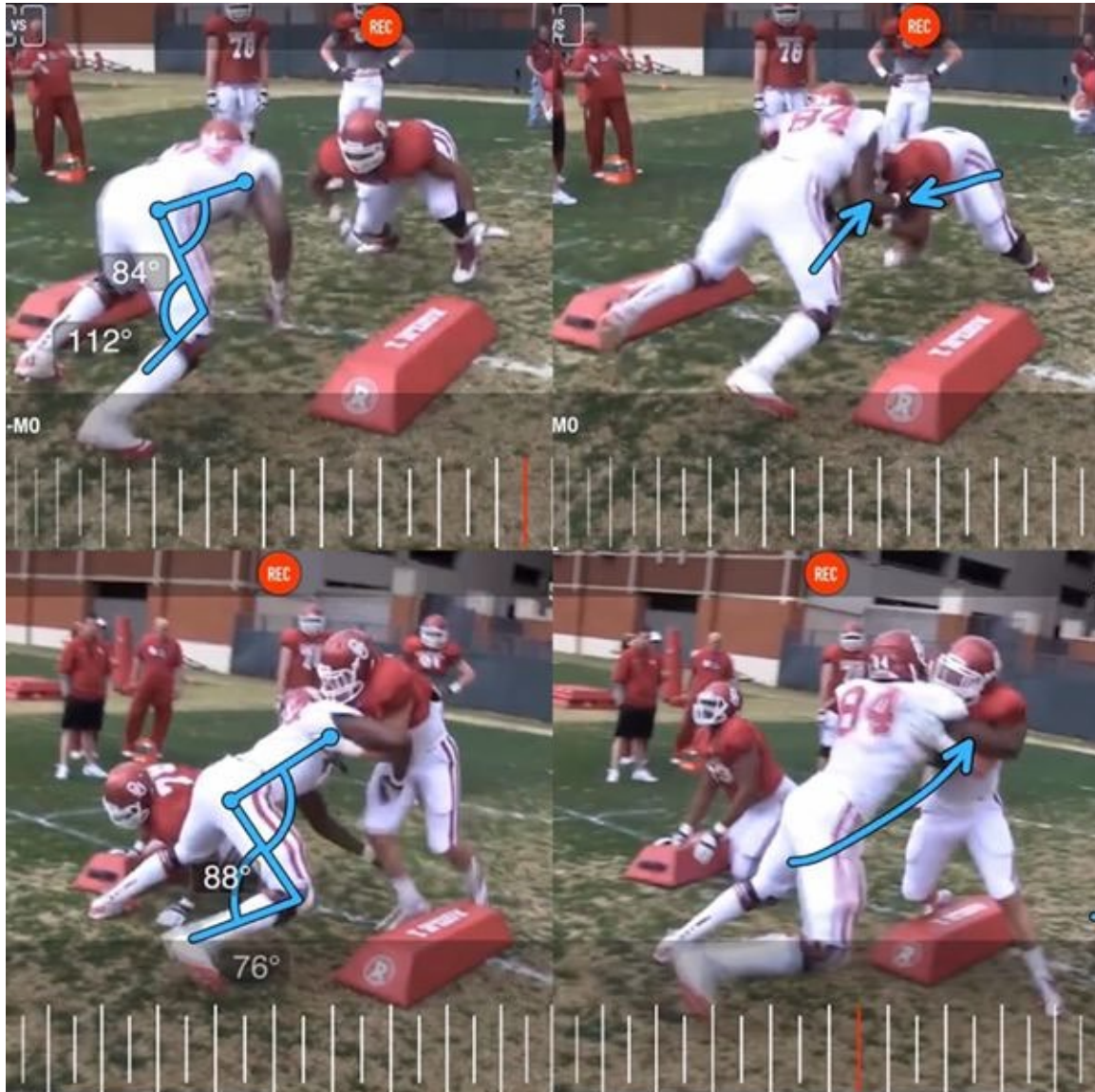
Judo



L'athlète qui lance est Shohei Ono, l'un des meilleurs judokas aujourd'hui. Pour provoquer son adversaire à ouvrir sa position et à se lever, Ono doit pousser et tirer plusieurs fois, chronométrant son entrée avec la réaction de son adversaire. Alors qu'il pousse, l'adversaire repousse. C'est alors qu'Ono tire en même temps, le tirant à l'intérieur avec des prises de judogi intérieures, évasant le coude de son adversaire pour

déséquilibrer. C'est là qu'Ono entre pour l'Uchi et le charge sur ses hanches pour le frapper avec la terre. La puissance et la vitesse de rotation à son meilleur.

Football

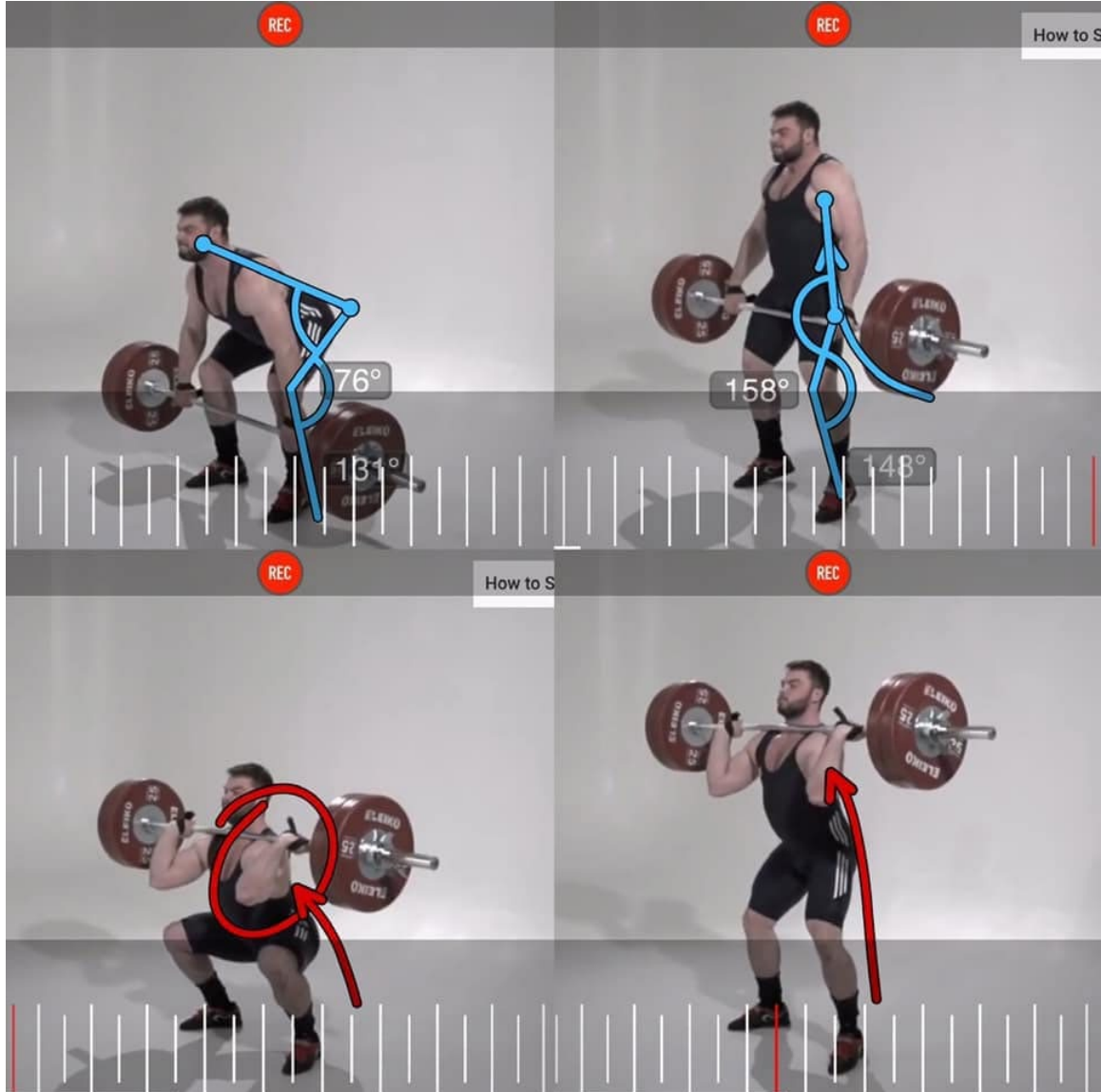


Dans le grappling, la lutte et le jiu-jitsu brésilien, en particulier les niveaux élevés, la position de départ est très similaire à la ligne offensive ou défensive. Ils chargent en avant. La différence entre la ligne offensive et le grappling est qu'ils veulent briser la défense, ils doivent charger à travers, briser le mur. Ici, nous pouvons voir qu'il déplace un adversaire afin d'empêcher l'autre de passer.

Pour les deux scénarios, pensez à la chaîne postérieure. L'angle d'attaque est pratiquement le même. En outre, pousser / traction et encore une fois, le core. Vous pouvez clairement voir comment le core joue un rôle majeur dans la redirection ou l'arrêt d'une plus grande force, la décélération et le changement de direction.

L'objectif dicte le choix des exercices. Pour couvrir la force/vitesse, j'irais pour tous types de tractions, rack pulls, les soulevés de terre et les hang/power cleans.

Pourquoi?



Vous voyez quelque chose de similaire? Les images du haut ressembleraient à un joueur de ligne offensive qui charge vers l'avant ou à un judoka tirant son adversaire pour le lancer. En bas à gauche est également pour la poussée vers l'avant en lutte ou des joueurs de ligne offensive et défensive. C'est la raison pour laquelle les levés olympiques sont numéro un dans mon livre, car ils offrent le plus grand transfert de force et de puissance.

Bien que la maîtrise de ces levés avec des charges lourdes puisse prendre du temps, vous pouvez toujours utiliser des mouvements similaires, des sortes de variations de ces levés dans votre périodisation.

Pour les sports avec contact, le travail unilatéral doit être inclus, comme les fentes, les split jerk, les split squat avec barre à l'avant, les fentes dynamiques et leurs permutations. Dans presque tous les plans, je me concentre toujours sur le travail unilatéral en premier et je passe aux travaux bilatéraux tels que le soulevé de terre, les tractions, et les levés olympiques spécifiques comme les variations de clean.

Bien que cela puisse sembler complexe de bien comprendre et appliquer la courbe de force appropriée, entraînez-vous et pratiquez, regardez des vidéos et des mouvements au ralenti, ça aiguise l'œil. Évaluez le sport, l'athlète et faites que les deux mondes connectent. Développer le tout à partir des faiblesses, rien ne peut aller mal puisque vous ne laisserez aucune place aux accidents et aux blessures imprévues, ou du moins, en mettant toutes les cartes de votre côté.

Coach Eric